

6/17日田徑社團同學

上課內容如下:

1.熱身跳繩500下, 若無跳繩請以開合跳500下取代

不用一口氣跳完500下, 可分批進行, 如50下*10組或100下*5組

2.請點選以下圖片連結做操

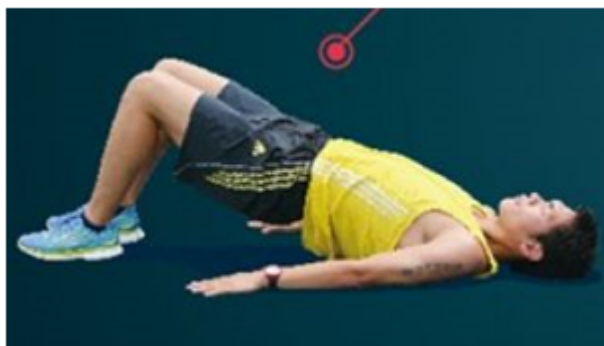


3.核心運動

動作1:30秒*3組 中間休息2分鐘



動作2:30秒*3組



動作3:30秒*3組, 左右兩邊都要做



動作4:30秒*3組



動作4:50下*3組(訓練腹部核心, 腳不落地)



辛苦大家了，請記得練完後收操就可下課囉

1.選擇一:兒童版核心運動

2.選擇二:自製藤球〈用舊襪子自製藤球運動〉



3.選擇三:4分鐘TABATA基礎版〈身體素質較佳之同學可選擇〉



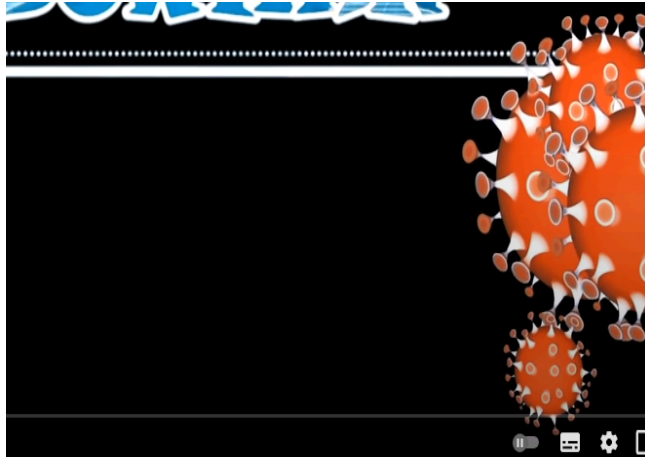
4.選擇四:喜歡跳繩的同學可選這裡喔！



5.選擇五:將自己化身為電玩人物, 跟著他一起跳跳跑跑, 躲避敵人, 會爆汗喔



[打擊病毒](#)〈請點選圖片連結〉



消滅大白鯊〈請點選圖片連結〉



運動影片欣賞:

1.田徑標槍鄭兆村



2. 羽球十大好球



3. 舉重女神郭婞淳破世界紀錄背後的點滴



4. 奔跑"之神【波爾特】 | 人類最速障礙 | 奧運決賽勝率100%



是不是也是靠藥物輔助才能屢屢跑出驚人的成績

5.最新世界第一!台灣東奧奪牌的希望!林昀儒與鄭怡靜登上世界第一的征途



第一盤雙方打得難分難捨